

# ¿Cuánto Necesito? Niño



Busca la tabla que indica cuanto ejercicio (“juego con ganas”) haces cada día. Luego, mira la línea que lleva su edad. Sigue la línea a la derecha con el dedo, y encuentra cuantas tazas de frutas y vegetales que debes comer cada día.

**Normalmente “juego con ganas” menos de 30 minutos diarios.**

Tu edad	Tazas de frutas que necesitas comer cada día	Tazas de vegetales que necesitas comer cada día	Total de tazas de frutas y vegetales que necesitas comer cada día
5	1	1½	2½
6	1½	1½	3
7	1½	1½	3
8	1½	1½	3
9	1½	2	3½
10	1½	2	3½
11	1½	2½	4
12	1½	2½	4

**Normalmente “juego con ganas” de 30 a 60 minutos diarios.**

Tu edad	Tazas de frutas que necesitas comer cada día	Tazas de vegetales que necesitas comer cada día	Total de tazas de frutas y vegetales que necesitas comer cada día
5	1½	1½	3
6	1½	2	3½
7	1½	2	3½
8	1½	2	3½
9	1½	2½	4
10	1½	2½	4
11	2	2½	4½
12	2	3	5

**Normalmente “juego con ganas” más de 60 minutos diarios.**

Tu edad	Tazas de frutas que necesitas comer cada día	Tazas de vegetales que necesitas comer cada día	Total de tazas de frutas y vegetales que necesitas comer cada día
5	1½	2	3½
6	1½	2½	4
7	1½	2½	4
8	2	2½	4½
9	2	2½	4½
10	2	3	5
11	2	3	5
12	2	3	5

# ¿Cuánto Necesito? Niña



Busca la tabla que indica cuanto ejercicio (“juego con ganas”) haces cada día. Luego, mira la línea que lleva su edad. Sigue la línea a la derecha con el dedo, y encuentra cuantas tazas de frutas y vegetales que debes comer cada día.

**Normalmente “juego con ganas” menos de 30 minutos diarios.**

Tu edad	Tazas de frutas que necesitas comer cada día	Tazas de vegetales que necesitas comer cada día	Total de tazas de frutas y vegetales que necesitas comer cada día
5	1	1½	2½
6	1	1½	2½
7	1	1½	2½
8	1½	1½	3
9	1½	1½	3
10	1½	1½	3
11	1½	2	3½
12	1½	2	3½

**Normalmente “juego con ganas” de 30 a 60 minutos diarios.**

Tu edad	Tazas de frutas que necesitas comer cada día	Tazas de vegetales que necesitas comer cada día	Total de tazas de frutas y vegetales que necesitas comer cada día
5	1½	1½	3
6	1½	1½	3
7	1½	2	3½
8	1½	2	3½
9	1½	2	3½
10	1½	2½	4
11	1½	2½	4
12	2	2½	4½

**Normalmente “juego con ganas” más de 60 minutos diarios.**

Tu edad	Tazas de frutas que necesitas comer cada día	Tazas de vegetales que necesitas comer cada día	Total de tazas de frutas y vegetales que necesitas comer cada día
5	1½	2	3½
6	1½	2	3½
7	1½	2½	4
8	1½	2½	4
9	1½	2½	4
10	2	2½	4½
11	2	2½	4½
12	2	3	5